УТВЕРЖДАЮ :

И.о.Заведующего МБДОУ

«ЦРР- детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Малык

МЕНЮ НА 23 АПРЕЛЯ 2024ГОДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет |
|  | Выход порции | | белки | | жиры | | углеводы | | калорийность | |
| Каша геркулес молочная | 160 | 180 | 3,25 | 4,75 | 5,21 | 5,96 | 14,3 | 16,7 | 121,75 | 138,2 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Батон с маслом | 20/5 | 24/5 | 1,69 | 2,52 | 4,44 | 4,59 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| йогурт | 148 | 170 | 4,35 | 5,22 | 4,8 | 5,76 | 6 | 7,2 | 88,5 | 106,2 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,28 | 4,1 | 3,08 | 7,16 | 16,76 | 20,93 | 116,1 | 145 |
| Жаркое по домашнему с говядиной | 150 | 180 | 11,8 | 14,33 | 14,61 | 16,31 | 26,8 | 29,2 | 282,58 | 356,3 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб ржаной | 40 | 48 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 60 | 6,38 | 6,38 | 10,52 | 10,52 | 4,09 | 4,09 | 123,8 | 123,8 |
| Кисель | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Печенье | 20 | 22 | 1,36 | 1,36 | 3,7 | 3,7 | 2,93 | 2,93 | 75 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 12 | 15 | 1,8 | 1,86 | 0,2 | 0,28 | 11,5 | 12,2 | 57,9 | 58,3 |